Тема номера:
Солнце Вера Питание Отдых Вода

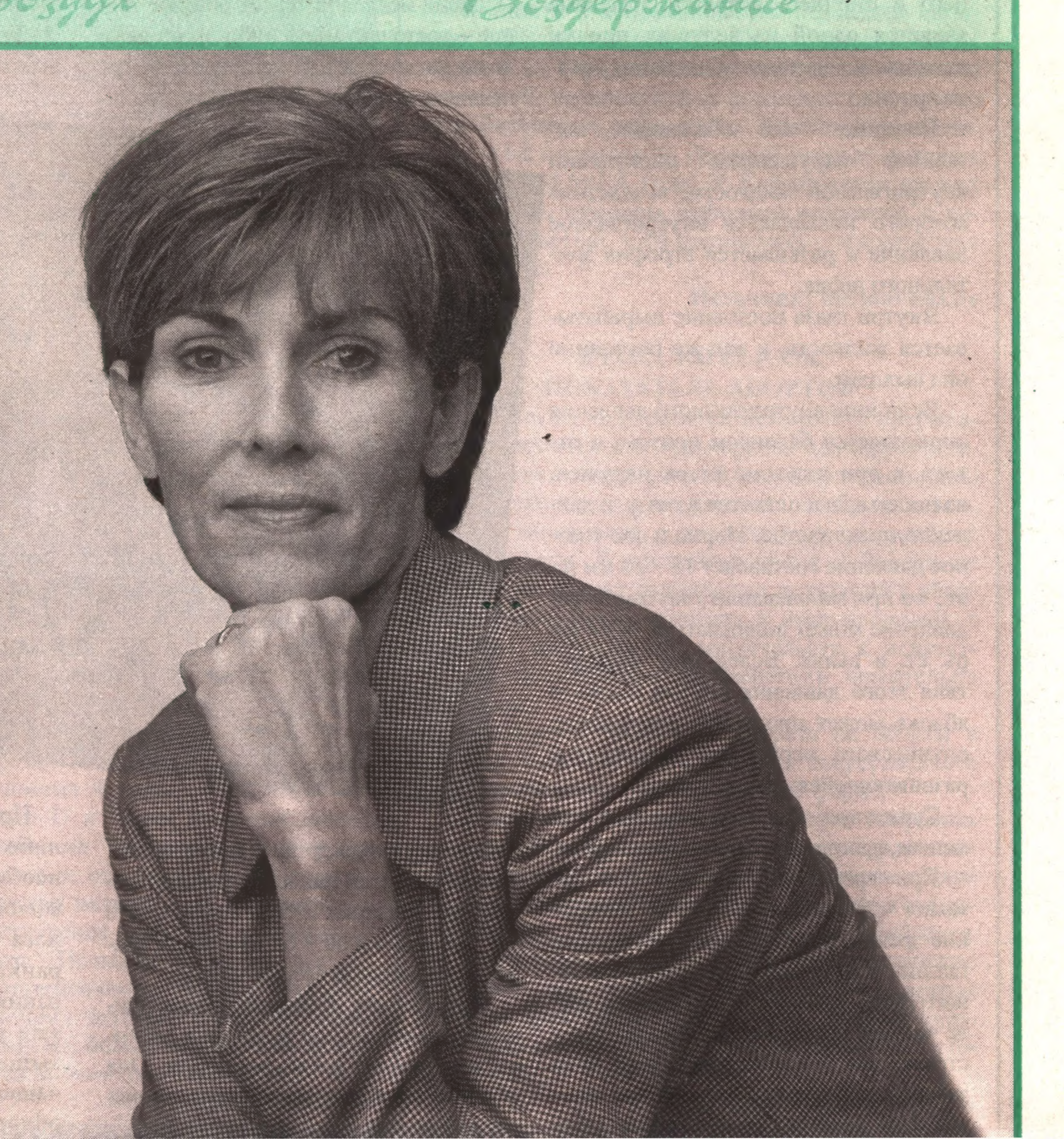
Сокрытое Сокровище
№15 август 2009 г.

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Физические упражнения Воздух Воздержание

В НОМЕРЕ:

ВОЗДЕРЖАНИЕ – ЭТО УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ



-владеть собой

Далеко не все понимают по-настоящему, что такое быть сильной личностью и уметь воздерживаться. Сдержанность – это разумность во всем, и, в частности, в том, что связано со здоровьем. Воздержанность – это самоограничение: умеренность в полезном и отказ от вредного.

Оказывается, даже полезным нельзя злоупотреблять. Например, физические нагрузки хороши, но в разумных пределах. Перегрузка может привести к травмам. Известно, что марафонский бег на пределе человеческих возможностей приводил к серьезным расстройствам здоровья спортсменов.

В результате чрезмерной физической нагрузки стенки сосудов, эндокринные органы начинают выделять огромное количество биологически активных веществ, влияющих на здоровье человека. Вам знакомо состояние блаженства после тяжелого физического труда или интенсивной тренировки? Оно возникает от того, что организм выделяет эндоморфины – собственные наркотики!.. Если в этот момент измерить основные параметры, то окажется, что артериальное давление низкое, пульс неадекватно частый, резко нарушены вегетативные реакции – человек либо совсем не потеет, либо пот с него льет ручьем, но за счет эйфории наступает переоценка возможностей. Спортсмен попадает в зависимость от "тренировочного кайфа", и чтобы испытать его вновь и вновь с прежней силой, увеличивает нагрузки. Пока молод, не ощущаешь износа собственного биологического материала. Но хроническая экстремальность неизбежно губит.

Слишком много воды? Бесценная вода – эта животворная, освежающая влага, но в ней можно и «утонуть». Пить надо достаточно, но избыток жидкости в организме может привести к состоянию водной интоксикации.

Слишком много солнечного света? Солнечный свет, который приносит нам радость жизни и прилив бодрости, превращающий витамин D в его активную форму, может стать и причиной тяжелых отклонений в здоровье, если им злоупотреблять.

Слишком много еды? Даже пищу, без которой в жизни никак не обойтись, нужно употреблять в умеренном количестве.

Всего хорошего должно быть в меру. Очевидно также, что существует то, чего следует полностью отвергать. По-настоящему воздержанные люди руководствуются здравым смыслом, всячески избегая ядов этого мира.

Алкоголь, табак и прочие наркотики заманчивы – их рекламируют как забаву, которая повышает настроение, снимает напряжение, устраняет боль. В чае, кофе и в большинстве напитков с колой присутствует кофеин, а некоторые прохладительные фруктовые напитки содержат алкоголь. Употребление всего этого в любом виде и количестве опасно, так как может привести к стойкому привыканию и причинить вред. Привыкание вызывают и некоторые сильнодействующие медицинские препараты, отпускаемые по рецептам, пользоваться ими нужно с большой осторожностью и лишь по необходимости. Наркотическое опьянение ведет к грубости и жестокости, беспорядочным половым связям и насилию – разрушается здоровье души. Привыкание к наркотикам становится причиной болезни и разрушает наш организм. Поднимайте настроение не искусственным взбадриванием, а физическими упражнениями. Снимайте напряжение не химическими успокоительными и стимулирующими средствами – вам помогут свежий воздух, солнечный свет, вода и, конечно же, отдых.

И еще, важно проявлять воздержание и в области наших эмоций. Помните о библейской мудрости: *«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Притчи 16:32)*.

Чтобы радоваться празднику жизни, доброму здоровью, надо быть личностью, уметь проявлять характер и держать себя в руках.

Подготовила И. Суманова

Афоризмы:

«Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье, сон, любовь – пусть будет все умеренным»

(Гиппократ).

«Учитесь властвовать собой»

(А.С. Пушкин).

«Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически»

(А.П. Чехов)

«Если человек беспорядочен в своем отдыхе, нерегулярен в приеме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его»

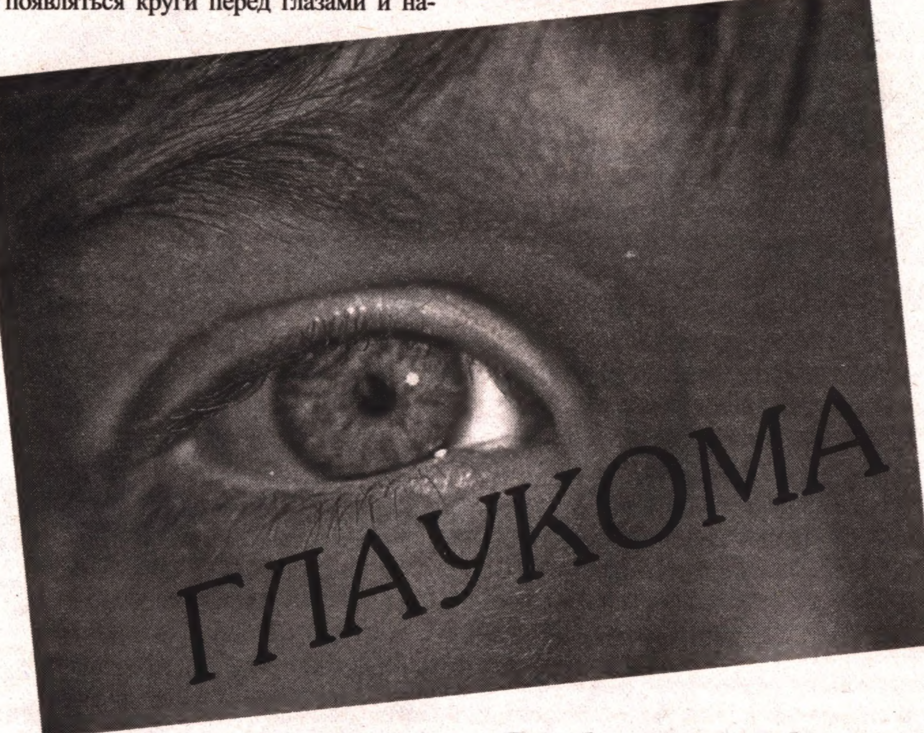
(Конфуций).

Умеренность во всем – лучшая профилактика рака

Слишком много пищи, алкоголя и солнца являются причиной участившихся случаев заболеваний некоторыми формами рака, предупреждают эксперты Великобритании. Случаи заболевания меланомой, наиболее опасной формой рака кожи, возросли на 40% за последние 10 лет. Курение и чрезмерное употребление алкоголя привели к увеличению на 25% случаев рака полости рта. Исследования отмечают, что примерно половина всех раковых заболеваний можно предотвратить путем изменения стиля жизни. Случаи рака почек и рака матки, связанные с проблемами избыточного веса у женщин, значительно участились за последнее десятилетие.

Медики уверены, что каждый может уменьшить риск заболевания раком, избегая курения, поддерживая здоровый вес, придерживаясь сбалансированной диеты с изобилием фруктов и овощей, и регулярно выполняя физические упражнения.

По материалам: MIGnews (Россия)



Известно, что 90 процентов информации человек воспринимает через зрение, поэтому любая причина (внешняя или внутренняя), приводящая к понижению зрения, является ощутимой и значимой для человека. Среди таких причин особо выделяется глаукома, встречающаяся во всех возрастных группах, но особенно у лиц среднего и старшего возраста. Глаукома является одной из ведущих причин слепоты вследствие заболевания органа зрения.

Глаукома – это заболевание, вызванное нарушением циркуляции внутриглазной жидкости, вследствие которого повышается внутриглазное давление и развивается атрофия зрительного нерва.

Внутри глаза постоянно вырабатывается жидкость, и так же постоянно она выходит.

Величина внутриглазного давления определяется балансом притока и оттока, а при глаукоме отток нарушен, излишек влаги остается в глазу, и давление повышается. Нормальное глазное давление составляет 15 – 20 мм рт. ст., но при заболевании глаукомой это давление может подниматься до 40 мм рт. ст. и выше. Вследствие воздействия этого давления внутри глазного яблока может произойти разрушение оптического нерва, что приводит к развивающейся потере зрения.

Существует три типа глаукомы: временная, прогрессирующая и врожденная.

При временной глаукоме больной может чувствовать временное ухудшение зрения, разноцветные круги перед глазами вокруг источников искусственного света. Такое часто встречается, когда человек подвержен эмоциональному стрессу или в затемненной среде, из-за которой происходит расширение зрачков. При этом может появляться силь-

ными, и такое обострение может сопровождаться тошнотой и рвотой.

Прогрессивная глаукома реже встречается в остром виде. Больной может чувствовать умеренный дискомфорт или усталость в глазах, особенно после просмотра телепередач или фильмов в темной комнате, так же возникают проблемы со зрением при тусклом свете. Пациент медленно теряет боковое зрение – настолько медленно, что он даже этого не замечает. У него также могут появляться круги перед глазами и наблюдаться потеря зрения. Такой тип глаукомы является наиболее распространенным и начинается болезнь в возрасте 40 – 46 лет, а к 60 – 65 она может развиться до полной потери зрения.

Врожденная глаукома обнаруживается сразу же при рождении ребенка или вскоре после рождения. Она обычно идет с другими врожденными дефектами.

- Наличие глаукомы у ближайших родственников.
- Наличие сопутствующей патологии сердечно-сосудистой системы: артериальная гипертония и гипотония, мигрень и т. д.
- Нарушение уровня сахара в крови, такое как диабет.
- Близорукость, особенно высокой степени.
- Длительное применение стероидных гормонов.

При обнаружении у себя какого-либо из перечисленных факторов необходима консультация офтальмолога. Только осмотр офтальмолога позволит выявить наиболее раннее проявление этого заболевания. Если же диагноз глаукомы уже установлен, необходимо точно выполнять назначения вашего лечащего доктора. Заблаговременное обнаружение и лечение болезни

Вот некоторые рекомендации:

- Работайте столько, сколько позволяют возраст и общее состояние здоровья, не напрягайтесь. Нельзя поднимать тяжестей, толкать их и т.п., но умеренные ежедневные упражнения способствуют уменьшению внутриглазного давления.
- Волнения, злости, страха, и других эмоциональных расстройств нужно избегать.
- Что бы вы ни делали – читаете, чертите, вяжете, – не сидите с наклоненной головой и при плохом освещении; при любой напряженной зрительной работе делайте каждый час небольшие, на 10 – 15 минут, перерывы.
- Не употребляйте слишком много жидкости за раз. Стакана или двух за раз обычно достаточно и безопасно.
- Питайтесь рационально, соответственно возрасту, предпочитайте овощные блюда и фрукты, ограничьте животные жиры и сахар.
- Ожирение может препятствовать оттоку жидкости. Если вы наблюдаете увеличение веса, сразу же начните бороться с этим явлением.
- Одной чашки кофе достаточно, чтобы вызвать острейший приступ глаукомы у людей, подверженных этой болезни. Поэтому не употребляйте кофе и другие кофеинсодержащие продукты и напитки.
- Курение приводит к увеличению внутриглазного давления.
- Алкоголь нарушает деятельность всей сосудистой системы организма, что очень вредно и для глаз.
- Любая одежда, стягивающая тело (тугие ремни, воротники, пояса), может вызвать повышение давления и поэтому должна быть исключена и гардероба.
- Для вас очень важен хороший сон. Введите в распорядок дня вечерние прогулки; если не спится, принимай-

стрессу или в затемненной среде, из-за которой происходит расширение зрачков. При этом может появляться сильная боль внутри или вокруг глаза из-за резкого увеличения внутриглазного давления. Причем, чаще болит только один глаз. Зрачки могут быть расширен-

ка или вскоре после рождения. Она обычно идет с другими врожденными дефектами.

Существует ряд факторов, повышающих риск развития глаукомы:

• Возраст более 40 лет. Чем старше человек, тем выше риск.

выполнять назначения вашего лечащего доктора. Заблаговременное обнаружение и лечение болезни очень важны для предотвращения слепоты.

Течение этого заболевания во многом зависит от вашего образа жизни.

▸ Для вас очень важен хороший сон. Введите в распорядок дня вечерние прогулки; если не спится, принимайте на ночь 2 – 3 чайные ложки меда, запивая теплой водой, делайте теплые ножные ванны.

Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Смех – это здоровье!

Смех играет немалую роль в жизни людей. Юмор и смех являются частью положительных эмоций, таких как любовь, сострадание, прощение, терпимость и надежда, которые делают нашу жизнь более приятной.

Исследования ученых, проведенные с помощью новейших методов, включая созданные на компьютерах "модели смеха", показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение. Даже когда вам невесело и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает, и на душе становится намного легче. По мнению ученых, смех – это выработанный людьми "социальный рефлекс", поскольку, видя смеющегося или улыбающегося человека, другие люди тоже приходят в хорошее настроение.

Исследования показали, что смех укрепляет иммунную систему (во время смеха увеличивается количество иммунных клеток), снижается острота аллергических реакций, снижается уровень сахара у больных сахарным диабетом, улучшается самочувствие у больных депрессией. Смех также уменьшает болевые ощущения и укрепляет легкие и сердце.

Кардиологи из Медицинского Центра в Балтиморе Штата Мэриленд, проанализировав данные исследований здоровых людей и страдающих сердечными заболеваниями, обнаружили, что 40% страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями смеялись меньше людей того же возраста, но без сердечной болезни.

"Старое высказывание, что смех является лучшим лекарством, кажется, имеет смысл, когда это нужно для лечения вашего сердца, – говорит Майкл Миллер, директор Центра Профилактической Кардиологии в Университете Штата Мэриленд. – Мы не знаем, почему смех защищает сердце, но мы знаем, что нервно-психическое напряжение связано с повреждением эндотелия, который является защитным барьером, стабилизирующим наши кровеносные сосуды. Нервные перенапряжения и пессимизм могут вызывать ряд воспалительных реакций, которые приводят к накоплению жира и построению холестерина в коронарных артериях, что, в конечном счете, ведет к сердечному приступу", – говорит доктор Миллер.

Известно, что курение и пищевые продукты с большим содержанием жира ведут к риску развития сердечных болезней. Наверное, теперь стоит добавить к этим факторам еще и гнев, враждебность и пессимизм. Рекомендация для поддержания сердца в здоровом состоянии состоит в необходимости смеяться несколько раз в день.



Смех также положительно влияет на работу мышц в области головы, шеи, груди и тазе. Он способствует расслаблению и подвижности мышц, обеспечивая им отдых.

Похоже, мы слишком легкомысленно относимся к такому серьезному профилактическому и терапевтическому средству, как смех. Поэтому, смейтесь на здоровье!

Подготовила Т. Алексеева

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

В МОЗГУ ЧЕЛОВЕКА ИДЕТ ПОСТОЯННАЯ БОРЬБА

В человеке идет постоянная борьба между двумя разными частями головного мозга. Ученые из американского Калифорнийского технологического института условно назвали их "ангелом" и "дьяволом." "Ангел" ярче выражен у людей с сильной волей, а "дьявол" – у слабохарактерных, которым сложно осуществлять самоконтроль.

В качестве опыта, группе добровольцев было предложено выбрать между различными блюдами. Одни предпочли менее вкусную пищу, но более здоровую для организма. Другие же выбирали самое вкусное, даже если продукты содержали много калорий и жиров. Наблюдения показали, что в этот момент в их мозге активизировалась зона "дьявола", в то время как у первых между зонами существовал баланс, что позволяло им сделать более правильный выбор.

Профессор Колин Кэмерер заявил: "После столетий ожесточенных споров нам удалось установить, что сила характера и воли зависит от способности мозга человека противостоять искушению". По его словам, в дальнейшем исследование поможет развить более полную теорию о том, как в человеке работает самоконтроль.

Источник: newsru.com

СТАРЕЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ТРЕБУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ВОЗДУХЕ

Объединенная группа исследователей из Англии, Китая и США показала, что дефицит витамина D связан с развитием метаболического синдрома – комплекса патологий, которые увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Выводы ученых основываются на результатах анализа процентного содержания витамина D в крови 3 262 жителей Китая, возраст которых на момент исследования составлял 50 – 70 лет.

"Полученные нами результаты прекрасно соотносятся с данными исследований, проведенных среди американцев и британцев, – говорит Оскар Франко из Уорикского университета (Англия),



возглавивший научную группу. – Низкие уровни концентрации витамина D действительно связаны с повышением вероятности развития метаболического синдрома и резистентности к инсулину".

Как отмечает доктор Франко, уменьшение содержания витамина D в крови пожилых людей вызывается различными факторами, к которым относится и изменение образа жизни. "Происходит пересмотр режима питания, что ограничивает естественное поступление витамина в организм, – добавляет Франко. – Но наиболее значимым является сокращение интенсивности синтеза витамина D в коже. Стареющему человеку с каждым годом требуется проводить все больше времени на воздухе для восполнения запасов этого элемента".

Источник: neboley.com

СВЯЗЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ИНТЕРНЕТА

Китайские специалисты установили, что зависимость от Интернета у подростков сочетается с такими психологическими чертами личности, как стеснительность, склонность к одиночеству, тревожность и депрессивность. Проведен скрининг 2620 подростков 12 – 18 лет, проживающих в одном из городов Китая, на предмет наличия указанной зависимости с помощью специально разработанного опросника. Зависимость выявлена у 64 подростков, средний возраст которых составил 14,8±1,4 года. У большинства из них имел место синдром дефицита внимания с гиперактивностью, у 14 подростков – психические нарушения.

Источник: mednovosti.by

В РОССИИ ВЫСОК ПОКАЗАТЕЛЬ АБОРТОВ

Все больше сил тратится на борьбу с прерыванием беременности. Государство планирует проведение таких мероприятий, как беседы женщины со специалистами и подписание ею бумаг о том, что она оповещена о последствиях прерывания беременности. В настоящее время в России не существует списка социальных показаний к аборту, за исключением инцеста и изнасилований, а перечень медицинских свидетельств к искусственному прерыванию беременности значительно сокращен.

Планируется наложение запрета на аборты в частных клиниках и на рекламу искусственного прерывания беременности в любой форме.

По мнению специалистов, следует направить усилия на борьбу с инфантильностью современного российского общества, ведь большинство людей не видят ничего плохого в аборте, не считая его детоубийством, которым он является по своей сути. Эксперты также считают, что государство должно направить свои действия на поддержку молодых семей и проведение мероприятий, способствующих повышению ценностей, связанных с материнством.

Источник : medicinform.net

среди американцев и британцев, – говорит Оскар Франко из Уорикского университета (Англия),

хе для восполнения запасов этого элемента".

Источник: neboley.com

ринством.

Источник : medicinform.net

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

6 причин не пить пиво

Популярность пива в нашей стране растет, и виной тому массовое заблуждение, будто пиво – это и полезный напиток (ячмень содержит необходимые белки и углеводы), и слабоалкогольный. Но какова же реальность?

1 Первый пострадавший – желудок

Пиво раздражает и отравляет слизистую пищевода, желудка и кишечника. При регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение становится неполноценным, еда застаивается или непереваренная поступает в кишечник. Результат – проблемы со стулом и гастрит.

2 Удар по печени

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой – очищение организма. Злоупотребление хмельным напитком может способствовать развитию воспалительных процессов и даже довести до гепатита. Причем хронический пивной гепатит способен протекать в скрытой форме, без ярко выраженных симптомов. Если вовремя не остановиться, на пиве можно заработать даже цирроз печени.

От пива страдает и поджелудочная железа: напиток подавляет выделение ферментов, и естественный процесс расщепления питательных веществ нарушается.

3 Почки – санитары организма

Главная задача почек – поддержание постоянства внутренней среды организма. Они участвуют в регуляции водно-электролитного баланса и кислотно-щелочного состава организма. Пиво нарушает эти естественные процессы, потому что заставляет почки работать с утроенной силой. Это связано с раздражающим действием спирта на почечные ткани и повышением их фильтрационной способности.

Обладая столь мощным мочегонным эффектом, пиво вымывает из организма важные «стройматериалы» – микро- и макроэлементы, особенно калий, магний и витамин С.

В случае запущенного пивного алкоголизма может случиться склероз почечных сосудов, кровоизлияния в почки, инфаркты почек, очаги отмирания.

4 "Бычье сердце"

Пиво всасывается очень быстро, поэтому кровеносные сосуды моментально переполняются. Возникает варикозное расширение вен, увеличивается сердце. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». Сердце становится дряблым, снаружи зарастает жиром. Учащаются сердечные сокращения, возникает аритмия, повышается давление. Физические нагрузки переносятся более тяжело, появляется отдышка. У пивных алкоголиков возрастает вероятность развития ишемической болезни сердца. А снижение сократительной способности сердечной мышцы, увеличение объемов сердца приводят к сердечной недостаточности. Как следствие — в два раза увеличивается смертность от инсульта.

5 Гормоны скачут

В пиве содержится фитоэстроген, который представляет собой растительный аналог женского полового гормона – прогестерона. Поэтому систематическое употребление этого напитка вносит разлад в работу эндокринной системы.

У мужчин пиво подавляет выработку тестостерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии.

6 Пиво водке рознь

Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. Еще как вызывает! Есть даже отдельный медицинский термин – пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3 – 4 раза быстрее, и тяга выпить сильнее.

С точки зрения наркологии, пивная зависимость – тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

«Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на сердце, печень, желудок, не подозревая, что главная причина всех несчастий – чрезмерное употребление пива.

Ольга Зиновьева



Рак начинается с перерождения одной единственной клетки под действием инициаторов, которыми могут быть радиация (тепловая, рентгеновская, солнечная), химические канцерогены (табак, алкоголь, пищевой жир, сахарин, промышленные химикаты) и стресс.

Стресс парализует деятельность белых клеток – «истребителей», уничтожающих бактерии, вирусы и раковые клетки, но усиливает выделение гормонов, соляной кислоты и адреналина, создавая благоприятную среду для развития рака.

Ученые считают, что до 90% всех разновидностей рака может быть вызвано тем, что мы кладем в свой рот. Правильно питаясь и ведя здоровый образ жизни, включающий физические упражнения (снижают риск заболевания раком), отдых (снимает стресс), свежий воздух (обеспечивает дыхание клеток), вода (выводит яды и химические вещества), солнце (вырабатывает в мозге мелатонин, замедляющий рост рака), отказ от алкоголя, табака и кофе (являются факторами риска рака), доверие Богу (указывает путь к контролю над стрессом), можно на 80% сократить риск заболевания раком и даже излечиться в случае заболевания.

Составные части противораковой диеты:

1. Сократите потребление сахара, белого хлеба и кондитерских изделий!

Они способствуют ожирению. Тучные люди в 3 раза больше болеют раком прямой кишки. Тучные мужчины в 2,5 раза чаще болеют раком предстательной железы. У тучных женщин после менопаузы в 12 раз выше риск заболевания раком молочной железы, а лишние 2 – 3 килограмма веса в 10 раз увеличивают риск заболевания матки. Наблюдается взаимосвязь между потреблением мучного и сладкого и частотой заболевания раком молочной железы, тела матки, предстательной железы и почек, особенно у пожилых людей. Рафинированная диета в от-

мяса. Потребление животных жиров ведет к заболеванию раком молочной железы, поскольку избыток жиров увеличивает уровень гормона пролактина, от которого зависит интенсивность деления железистых клеток молочной железы. У женщин-вегетарианок пролактина на 40% меньше. В Японии, где самая низкая смертность от рака молочной железы, жиров употребляют в 2 – 3 раза меньше, чем в Европе и Америке.

Избыток жиров увеличивает секрецию желчных кислот, выделяемых

4. Откажитесь от жирного, мороженого и жареного мяса.

В мороженом мясе находится один из наиболее сильнодействующих канцерогенов – окисленный холестерин. Поскольку в мясе нет клетчатки, оно долго проходит через кишечник, увеличивая количество анаэробных бактерий и удлиняя время контакта канцерогенов со стенками кишечника, что способствует развитию рака прямой кишки. Съедая 0,5 кг жареного мяса, вы получаете столько бензопирена, сколько получает курильщик, выкуривая 200 – 300 сигарет!

Противораковая диета



свинец). Из-за промышленного загрязнения в рыбе можно найти 200 химических элементов. Химические вещества опускаются на дно, а рыба, как известно, питается илом. Если этим илом помазать мозг крыс, то сразу же развивается рак. Разумнее вовсе не употреблять никаких омаров, креветок и других «даров» моря.

5. Откажитесь от яичного порошка и порошкового молока!

Эти продукты содержат окислительный холестерин. Молоко в сочетании с большим количеством мяса и яиц увеличивает риск рака лимфатических желез. Установлена взаимосвязь между количеством потребляемых яиц и раком яичников. Яйца также увеличивают риск заболевания раком прямой кишки. Поскольку от 5 до10% яиц содержат вирус рака, то необходимо либо варить их в крутую и выбрасывать желтки (в них много холестерина), либо прожаривать их по 3 минуты с каждой стороны. Помните: в майонезе яйца недостаточно термически обработаны.

6. Позаботьтесь о наличии витаминов в вашей диете!

Вам необходимы:

• Витамин А (морковь, томаты, свекольная ботва, брокколи, абрикосы). При его недостатке возможен рак мочевого пузыря, гортани и пищеварительного тракта. По данным японских исследователей, среди тех, кто в течение 5 лет ежедневно употреблял овощи и фрукты с витамином А, смертность от рака желудка сократилась на 25%.

• Витамин Е (листовидные овощи, зерновые, нерафинированные масла) защищает от канцерогенов и затрудняет образование нитрозаминов. Кроме того, задерживает рост уже возникших опухолей, целесообразен для профилактики рака молочной железы при ее предраковых заболеваниях.

железы, тела матки, предстательной железы и почек, особенно у пожилых людей. Рафинированная диета в отличие от нерафинированной, которая проходит через желудочно-кишечный тракт за 30 часов, находится в кишечнике 77 часов и при наличии канцерогенов скорее может вызвать рак.

2. Увеличьте количество пищевых волокон в вашей диете!

Недостаток клетчатки в пище повышает вероятность заболевания раком толстого кишечника и молочной железы. Клетчатка ускоряет движение пищи в кишечнике и тем самым уменьшает продолжительность контакта вредных веществ со слизистой кишечника. Поэтому чаще употребляйте овсянку, состоящую главным образом из пектина, цельное зерно, орехи, фрукты, свеклу, лук и чеснок, различные сорта капусты (особенно брокколи), темно-зеленые овощи (особенно петрушку), а также листья диких растений (крапивы, одуванчика). Все они богаты индолами, нейтрализующими бензопирен и другие канцерогенные вещества, и укрепляют иммунную систему. Семена подсолнечника, льна, фасоль также защитят вас от рака.

3. Ограничьте употребление животных жиров!

Особенно сливочного масла, сала, маргарина, говяжьего жира и жирного



печенью, и повышает их содержание в толстом кишечнике в 11 раз! Это способствует раку прямой кишки. Помните, что крахмалосодержащие продукты, злаки, фрукты и овощи имеют антиокислители и блокируют свободные радикалы жирных кислот.

Избыточное потребление растительных масел также способствует росту злокачественных опухолей. Масла окисляются при соприкосновении с воздухом и прогоркают, поэтому никогда не ешьте лежалые орехи и старое растительное масло (храните его в стеклянной посуде и в холодильнике). Помните: окисленные масла и орехи разрушают оболочки клеток, что ведет к снижению иммунитета.

Опасны шашлыки, так как жир, капая на древесные угли и испаряясь в виде газа содержит бензопирен, который опять впитывается в мясо. Мясо – фактор раннего полового созревания. Замечено, что у женщин, созревших до 13 лет, риск рака молочной железы в 4,2 раза выше, чем у тех, которые достигли полового созревания после 17 лет. При консервировании мяса применяются нитраты и нитриты (они придают изделию розовый цвет), могущие превращаться в канцерогенные нитрозамины. Копченое мясо и особенно копченая рыба содержат углеводороды, способные вызвать рак.

Рыба обладает способностью накапливать в тканях яды из окружающей среды (такие, как мышьяк и

никших опухолей, целесообразен для профилактики рака молочной железы при ее предраковых заболеваниях.

- Витамин Д (растительные масла, яйца плюс солнце). Вероятность заболевания раком прямой кишки зависит от потребления этого витамина и кальция.
- Витамин С (цитрусовые, киви, зеленый перец, брокколи и другие виды капусты). Препятствует образованию нитрозаминов, вызывающих рак печени, желудка и др. органов.
- Витамины В2 и В5 (РР) (зерновые, картофель, неочищенный рис). Нехватка этих витаминов вызывает рак органов пищеварения.

7. Снизьте количество рафинированных и консервированных продуктов!

При переработке обычно удаляется клетчатка и добавляется около 15000 различных химических веществ, продлевающих срок хранения продуктов. Употребление в большом количестве маринованных огурцов, капусты и моркови может привести к развитию рака желудка.

Умение контролировать стресс и противораковая диета сделают вас обладателями сильного иммунитета, и тогда химические канцерогены, вирусы и даже умеренная радиация не смогут привести к развитию рака.

С. Шисловская

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?

Диета, богатая растительными продуктами, не только укрепляет здоровье человека, но и позволяет ему даже в пожилом возрасте сохранить интеллект и память. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного учеными из Каролинского института в Стокгольме.

Согласно представленным учеными данным, отказ от "здоровой пищи" сопровождается не только проблемами с избыточным весом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и гормональными нарушениями, но и увеличением риска развития в пожилом возрасте болезни Альцгеймера в два раза.

"Полученные нами данные представляют значительный интерес не только с академической, но и с сугубо практической точки зрения, – прокомментировал результаты исследования один из его авторов, доктор Миия Кивипелто. – Получается, что здоровый образ жизни защищает от болезней не только тело, но и разум, то есть правильное питание помогает защитить человека от старческих изменений головного мозга".

Источник: KM.ru

Исповедь наркомана

Меня зовут Юрий Прокопенко. Я хочу рассказать о чудесном вмешательстве Всевышнего в мою жизнь. Я бывший наркоман с пятнадцатилетним стажем опиумной зависимости. И несмотря на весьма трагично сложившуюся судьбу я счастлив, что жив и узнал Бога.

Я родился в 1975 году, в городе Винница. Рос без отца, все свое время проводил на улице. Курить и употреблять наркотики начал в пятом классе. Вследствие этого имел неоднократные контакты с правоохранительными органами и состоял на учете в детской комнате милиции. Мне было 14 лет, когда я с другом обокрал магазин и так заработал свою первую судимость. Уже в пятнадцать лет я чуть было не умер от передозировки. Врачи констатировали клиническую смерть. Ровно через год снова передозировка, и опять реанимация. Моя мать неоднократно пыталась с этим бороться. Несколько раз клала меня в специализированную клинику, но лечения хватало максимум на два месяца.

Не могу сказать, что за все время моих мытарств я ни разу не просил Бога о помощи. Скажу даже больше, я ее получал постоянно. Только все у меня получалось как в пословице «як тревога – так до Бога». И я упрямо не хотел зависеть от Господа.

В 2004 году, когда меня посадили за кражу, в один «прекрасный» день я проснулся и ощутил, что мне стало трудно говорить и передвигаться. Меня перевели из обычной камеры в больничную. Тюремные врачи думали, что у меня инсульт, по той причине, что начала отказывать преимущественно левая сторона. В таком состоянии меня этапировали в колонию №82, что в Стриживке, под Винницей. Там, в зоновской больнице, мне дали вторую группу инвалидности и отправили в инвалидную колонию СИК-45, что недалеко от города Кривой Рог.

Несмотря на то, что физически мне становилось все хуже и хуже, я перестал обращать на это внимание, потому что в это время Бог каким-то чудесным образом вошел в мою жизнь. Он послал людей, которые подарили мне Библию и каждый день рассказывали о Боге. Я прочитал Библию целиком. Тогда-то я и увидел себя со стороны, во всей, как говорится, «красоте»: ведь каждый день я совершал поступки, которым нет оправдания. Я осознал, что дальше так жить нельзя, но еще целый год стоял на распутье. Большую часть своей жизни я провел в нерушимом союзе с наркотиками, и мне было очень нелегко оставить их. Все это время я не переставал читать Библию, и мне открывались новые и новые истины. Прав тот человек, который сказал «только глупец может сказать – я читал Библию, а разумный скажет – я читаю Библию».

И все-таки, я сделал свой выбор – отказался от наркотиков, от алкоголя и от сигарет. И это было только начало, я стал меняться внутри, и удивился, когда изменилось отношение ко мне снаружи. Мне стало легче жить, я осознал, что гораздо приятнее, когда даешь от всего сердца, чем когда тебе что-то дают. К тому времени я уже не мог самостоятельно передвигаться, меня возили на инвалидной коляске. И вот, однажды летом, ночью, было очень жарко, и я не спал. Внезапно я ощутил огромное желание встать и пройтись. Это было не просто желание, но я точно знал, что смогу это сделать. Я встал и пошел! Вышел из секции, босой, и стал ходить туда-сюда по коридору. До сих пор помню то застывшее выражение удивления на лице дневального, когда он увидел меня, разгуливающего по бараку. Около часа я самостоятельно ходил, молился Богу и благодарил Его за это чудо. И хотя через три дня мне опять стало хуже, я рад, что Господь показал мне, как я могу быть исцелен. И это было не единственное вмешательство Всевышнего. Я уже был однажды исцелен, когда из-за больших доз наркотика у меня развилась эпилепсия. Но самое главное то, что Иисус Христос исцелил мою душу! И невзирая на то, что я инвалид первой группы и у меня нарушена речь и координация, тем не менее я благодарю Господа за спасение моей души.

Хочу обратиться ко всем, таким же, как я. Друзья мои, любой соблазн можно победить с помощью молитвы. Думайте о Господе, молитесь, и Бог укрепит вас на вашем жизненном пути.

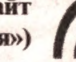
Юрий Прокопенко

«Он грехи наши Сам вознес телом Своим на древо, дабы мы, избавившись от грехов, жили для правды: ранами Его вы исцелились» (1 Петра 2:24).

«Когда Евангелие принято во всей его чистоте и силе, оно становится целебным средством от недуга, берущего свое начало в грехе. Восходит Солнце Правды, и «исцеление в лучах Его» (Малахии 4:2). Не все, что дает этот мир, способно исцелить разбитое сердце, умиротворить сознание, удалить тревогу или избавить от болезни. Слава, гениальность, талант — все они бессильны обрадовать и развеселить сокрушенное сердце или вернуть жизнь, потраченную напрасно. Жизнь с Богом в душе — единственная надежда человека.

Слова нашего Спасителя: «Придите ко Мне... и Я успокою вас» (Матфея 11:28) являются рецептом для исцеления физических, умственных и душевных заболеваний».

(Е.Уайт «Служение исцеления»)



я упрямо не хотел зависеть от Господа.

В 2004 году, когда меня посадили за кражу, в один «прекрасный»

рый сказал «только глупец может сказать – я читал Библию, а разумный скажет – я читаю Библию».

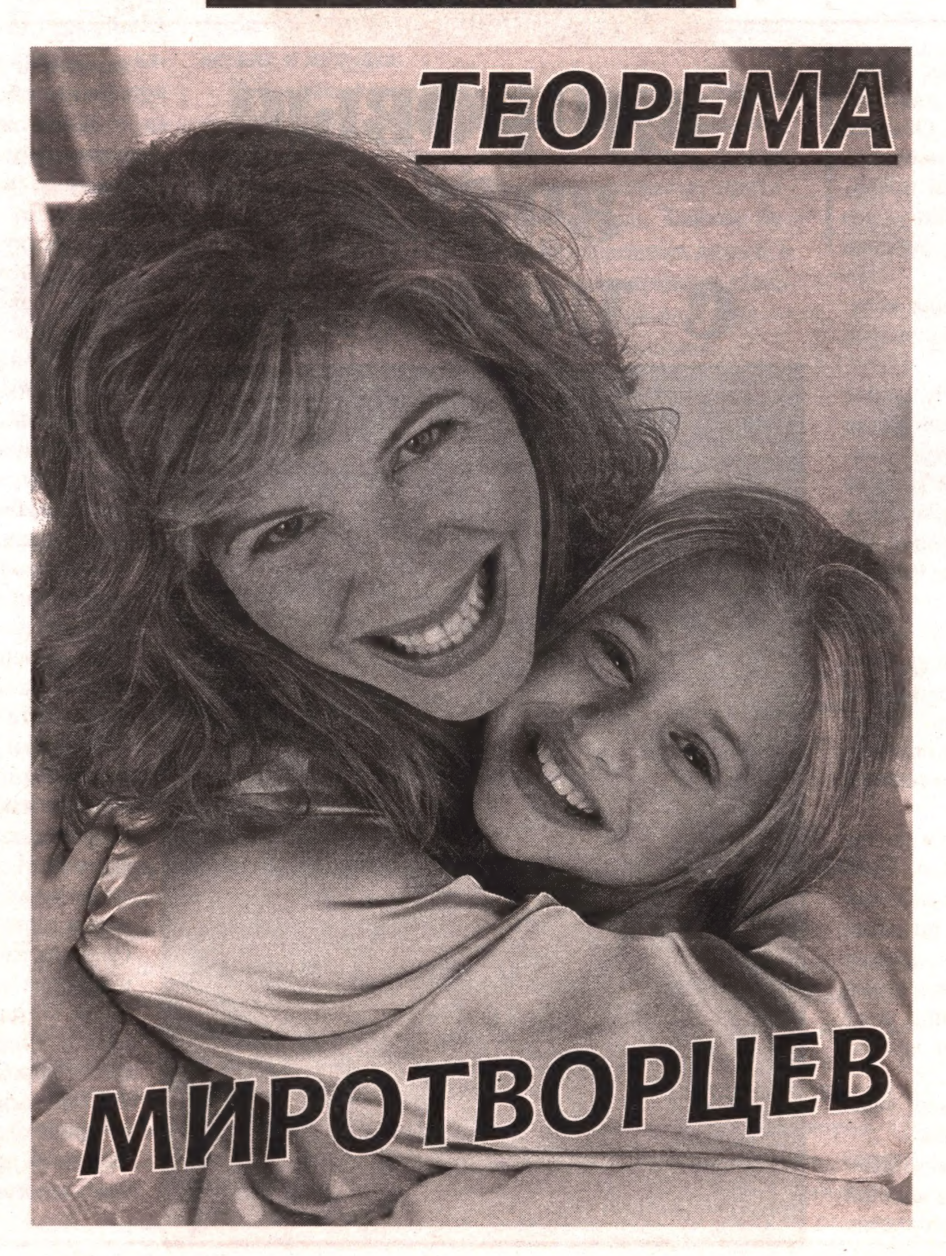
И все-таки, я сделал свой вы-

валид первой группы и у меня нарушена речь и координация, тем не менее я благодарю Господа за спасение моей души.

(Е.Уайт «Служение исцеления»)

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

ТЕОРЕМА МИРОТВОРЦЕВ



Отчего люди ссорятся? Скорее всего, каждому хочется доказать свою правоту. Разумеется, представляя себя в самом выгодном свете. Но так как обычно спорщики слышат только собственные доводы, то в результате расстаются, так ни в чем друг друга и не убедив.

Наблюдая подобные сцены, невольно задумываешься: а часто ли мы бываем неправы? Хм… Если честно, то очень часто. Но почему-то чужие промахи мы обсуждаем долго, страстно и с удовольствием. Направо и налево раздаем ярлыки, пощечины и «добрые» слова. Зато когда речь заходит о собственных ошибках, – ну надо же! – на себя, любимого, не поднимается рука и не поворачивается язык! Ещё бы: ведь даже самому неблаговидному, но такому «родному» проступку всегда отыщется объяснение. Плохая погода, опоздавший автобус или неудачная покупка служат достаточным оправданием дурного поведения. Однако это сомнительное правило почему-то работает исключительно в отношении нас самих.

Да, не зря в Библии написано: *"если бы мы судили сами себя, то не были бы судимы" (1 Коринфянам 11:31)*. И хотя делать «работу над ошибками» в своей личной жизни гораздо полезней, мы с завидным упорством предпочитаем исследовать соринки в чужих судьбах. А ведь еще древнеримский философ Сенека мудро заметил: «Сколько можешь, сам себя выводи на чистую воду, ищи против себя улики. Иногда стоит самому себе быть обидчиком».

Так то оно так, но искать против себя улики?!

А впрочем… Неужели так трудно встать на место другого человека и попытаться пожить его эмоциями, мыслями? Или, в крайнем случае, просто принять чужое мнение как тоже имеющее право на существование. Ну, не может же моя драгоценная персона быть права в 99 случаях из 100!

Но самый лучший вариант – вообще избегать ссор. Вот есть же такие уживчивые, добросердечные люди. *«Радость – у миротворцев»,* – говорил о таких Соломон *(Притчи 12:20)*, а Иисус называл их сынами Божьими (Евангелие от Матфея, 5:9). Наверное, потому, что они делают именно то, самое сложное, что так необходимо всем нам. Сглаживают острые углы, вынимают палки из чужих колес, залечивают раны чьих-то душ и стремятся принимать ближних такими, какие они есть.

Счастливые люди! И им хорошо, и с ними неплохо…

А ведь секрет их доброжелательности доступен каждому. Нужно просто уметь помнить, что в нашем неидеальном мире никто не застрахован от ошибок, но все очень-очень хотят, чтобы их понимали, прощали и любили.

И, наверное, именно миротворцы первыми познали мудрую закономерность добрых человеческих отношений: суди себя так же, как судишь других; прощай других так же, как прощаешь себя.

Евгения Чернова,
газета «Для тебя»

Изменение наших привычек

Следование здоровому образу жизни предполагает искоренение вредных привычек и замену их хорошими привычками. Почему же порой бывает трудно это сделать?

Давайте посмотрим на привычку с точки зрения физиологии. Человеческий мозг состоит из 10 миллиардов нервных клеток, называемых нейронами. Каждый нейрон соединяется с тысячами других нейронов. С одной стороны нейрона находятся ветви, называемые дендритами. Они принимают импульс. С другой стороны – другие ветви, аксоны, по ним проходит импульс. Для передачи импульса от нейрона к нейрону один нейрон выпускает химическое вещество нейромедиатор – ацетилхолин. При частом повторении одного и того же действия, в месте высвобождения нейромедиаторов, конец аксона увеличивается в размере, чтобы увеличить площадь и тем самым ускорить передачу импульса. Это утолщение назвали «бутон», что в переводе с французского языка означает пуговица.

Чем больше увеличивается размер бутона, тем устойчивее становится привычка. Если бутоны не используются, они уменьшаются в размерах, но не исчезают.

В начале формирования привычки импульс идет, как старый паровоз, медленно двигается и останавливается на каждой станции. Станция – это нервная клетка, которая обдумывает, дать действие импульсу или нет. А вот когда привычка уже сформировалась и используется на подсознательном уровне, импульс подобен летящему по рельсам скорому экспресс-поезду, останавливающемуся только на конечной станции. Мы не задумываемся, а производим действие автоматически.

Итак, мы рассмотрели функцию

А сейчас – о противоположной функции нервной системы, которая может остановить действие первой. Эта функция называется торможением. В этом случае нервная система использует в качестве ингибитора (подавителя) нейромедиаторов гаммааминомасляную кислоту. И когда торможение хотя бы на 10 милливольт превышает возбуждение, возбуждение либо прекращается, либо видоизменяется, таким образом человеку удается обрести контроль над своими действиями.

Следовательно для победы над плохими привычками необходимо усиление блокировщиков системы торможения и развитие хороших привычек.

Интересно, в связи с этим, рассмотреть свидетельство апостола Павла по поводу его переживаний из-за присутствия в его жизни злой привычки, греха. Этот пример отображает действие возбуждающей и тормозной функции головного мозга.

«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Римлянам 7:15). В конце своих размышлений Павел, осознавая свою греховную природу, восклицает: *«Бедный я человек! Кто избавит меня от этого тела смерти?»* (стих 24).

А в 25 стихе мы видим результат хорошей работы блокировщиков системы торможения: *«Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим».*

Законы здорового образа жизни, данные Господом, способствуют развитию блокировщиков и дают необходимую энергию для самоконтроля.

Однако следует знать, что прежние нервные пути все еще существуют в вас. И даже если вы взамен старой



в вас образовались, хотя и не так сильны, но всегда готовы возобновить свою деятельность. Искушение вернуться к прежнему образу действий может посетить вас. При таких обстоятельствах может возникнуть впечатление, что ничего не изменилось, чувство вины охватывает душу, и может пропасть желание бороться с грехом. Но, помните, искушение – это еще не грех. Читаем из книги Иакова: *«В искушении никто не говори: “Бог меня искушает”; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Иакова 1:13-15).*

Бойтесь не искушения, а желания искушения. Все зависит от вашего выбора. Священное Писание предупреждает: *«Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1Коринфянам 10:12).* Желание искушения может сломить вас мгновенно.

ловеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Коринфянам 10:13). Опять нам показано, что искушение – это не грех, но оно исходит из человеческого сердца. Однако если мы выберем сторону Бога, победа всегда будет за нами.

Никогда не унывайте от своих неудач. Шаг за шагом постоянно погашайте свои вредные привычки, и формируйте хорошие привычки, делайте это во имя Иисуса Христа. А в день Своего славного Пришествия Господь очистит нас

останавливающемуся только на конечной станции. Мы не задумываемся, а производим действие автоматически.

Итак, мы рассмотрели функцию нервной системы, которая называется возбуждением и закрепляет привычку.

троля.

Однако следует знать, что прежние нервные пути все еще существуют в вас. И даже если вы взамен старой вредной привычки сформировали множество хороших, бутоны, которые

дает: *«Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1Коринфянам 10:12).* Желание искушения может сломить вас мгновенно.

В другом месте написано: *«Вас постигло искушение не иное, как че-*

свои вредные привычки, и формируйте хорошие привычки, делайте это во имя Иисуса Христа. А в день Своего славного Пришествия Господь очистит нас от всех греховных бутонов.

А. Прокопьев

МАМИНА ШКОЛА

Здоровые зубки с пеленок

Первый молочный зуб – это большое событие, настоящее чудо Божье, так как оно знаменует важный этап в жизни вашего ребенка. Обычно первые резцы снизу появляются к 6 – 8 месяцам. Однако не стоит волноваться, если они появились несколько раньше или запаздывают – это очень индивидуальный для каждого ребенка процесс.

Известно, что этот период труден для всех. Как облегчить связанные с ним неприятные ощущения? Вот несколько советов.

Чтобы успокоить воспаленную десну, дайте малышу резиновую игрушку для сосания (так называемый прорезыватель). Можно также смазать десну специальным гелем для прорезывания зубов. Самый простой вариант прорезывателя – это кусочек твердых фруктов или овощей (не забудьте обдать этот кусочек кипятком, прежде чем предложить ребенку).

Появление первого зуба у ребенка – повод приобрести детскую зубную щетку и пасту. Чистить зубки малышу необходимо в вертикальном положении, а по окончании процедуры обязательно протереть их марлей или щеткой, смоченной водой. Зубки необходимо чистить минимум два раза в день.

Важно помнить, что процесс чистки зубов должен приносить ребенку удовольствие. Проводите эти гигиенические процедуры в игровой форме, с использованием ярких щеток, вкусных детских паст, резиновых игрушек. Подражая своим родителям, ребенок должен чистить зубки сам, а уж удалить налет с труднодоступных мест ему помогут мама и папа. Это удобно делать, стоя за спиной у малыша.

Чтобы сохранить молочные зубки здоровыми, очень важно правильно организовать питание ребенка.

Своевременное лечение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы у будущей мамы, контроль поступления



кальция и фтора в организм беременной предотвратит заболевания зубов у ее будущего ребенка.

Когда же малыш родился, сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок находился на грудном вскармливании. Это не только сохранит от дефицита кальция. Сосание груди воздействует на рост челюсти и способствует правильному формированию прикуса. Для ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, с самого начала огромное значение имеет правильный подбор обогащенных смесей и прикорма.

Основным элементом зубов и костей является кальций, поэтому очень важно, чтобы продукты, поставляющие кальций в организм ребенка, были в его рационе ежедневно. Чаще всего причина кальциевого дефицита у детей – неправильное питание после трех лет, когда ребенок появляется за общим столом на равных со взрослыми. Но равенство это относительно. Этот минерал – не эгоист, ему нужна компания. Чтобы кальций усваивался, необходимы фосфор и витамин D.

Кальций может плохо усваиваться из-за переизбытка в питании сладостей, например, шоколада, а также жирной пищи. Начиная с младенческого возраста полезно давать детям на десерт свежие фрукты. И лучше, чтобы ребенок как можно дольше не подозревал о существовании конфет, пирожных и тортов. Когда все-таки ребенок узнает об их существовании, то надо давать их ему в определенное время и воспитать у него умение избегать соблазна. Но для этого дома нельзя постоянно держать сласти. Следует отказаться от использования конфет и пирожных в качестве награды, поощрения, так как такое поведение родителей только усиливает привязанность детей к сладкому. Помните, что вкусовые привычки формируются в колыбели, и здесь многое зависит от вас!

Юлия Назаренко, врач-педиатр

Томаты продлевают молодость

Конец лета – начало осени – время сбора урожая спелых томатов. По содержанию углеводов, органических кислот, минеральных веществ, макро- и микроэлементов плоды томатов – настоящая «овощная аптека».

Интересна история появления этого овоща на обеденном столе. Так, в Западной Европе, куда томат был завезен Колумбом из Южной Америки, его долгое время считали декоративным и лекарственным растением, а плоды — ядовитыми и несъедобными. Но уже в «Ботаническом словаре», изданном в 1811 году в Германии, о томатах сказано: «Хотя томат и считается ядовитым растением, в Португалии и Богемии делают из него соусы, отличающиеся крайне приятным кисловатым вкусом».

В огородах Крыма, юга Украины, в окрестностях Астрахани и даже в центральной полосе России томаты появились в конце XVIII столетия. Правда, некоторые ботаники еще долгое время считали томаты несъедобными, объясняя тем, что плоды этой культуры относятся к семейству пасленовых, в которое входят такие ядовитые растения, как табак, белладонна, белена, дурман.

Все эти растения содержат алкалоиды (азотсо-

тофилл, ликопин, а также витамины Е и С. Все они антиоксиданты и не менее важны для нашего организма, чем кислород для дыхания, поскольку нейтрализуют избыточные свободные радикалы.

Последние исследования ученых многих стран подтвердили, что ликопин – предшественник витамина А и его антиоксидантная активность вдвое выше, чем у бета-каротина. Больше всего ликопина содержится в красных и розовых томатах, выращенных в открытом грунте в теплое солнечное лето.

Ликопины отличаются прочной структурой и при нагревании во время переработки томатов в томатную пасту или кетчуп не разрушаются.

Для полного усвоения нашим организмом ликопинов и бета-каротина продукты, их содержащие, в частности томаты, необходимо употреблять вместе с жирами, лучше всего с растительным маслом.

Полезные свойства ликопина трудно переоценить. Каротиноиды томатов обладают противоопухолевым действием и сдерживают развитие раковых клеток – к такому выводу пришел американский ученый из Гарвардского университета Эдвард Джи-

Что мы знаем о корице

Корица давно известна своими свойствами как специя и как медицинское средство.

Полезные свойства корицы проистекают из 3 основных компонентов, входящих в состав эфирного масла: коричного альдегида, циннамилацетата, коричного спирта.

Коричный альдегид препятствует образованию тромбов.

Эфирное масло корицы обладает антимикробным действием, препятствует росту грибков, среди которых дрожжевой грибок Кандида.

Корица способна нормализовать уровень сахара в крови. Исследования показывают, что менее чем половина чайной ложки порошка корицы снижает уровень сахара в крови, повышает активность инсулина и способность клеток абсорбировать и использовать глюкозу.

Аромат корицы активизирует работу головного мозга и такие функции, как внимание и зрительная память.

Содержащиеся в корице диетические волокна и кальций способствуют предотвращению развития рака толстой кишки. Кальций и волокна связывают соли желчных кислот и выводят их из организма, тем самым предотвращая вред, который соли могут нанести клеткам толстого кишечника. Волокна также способствуют профилактике запоров и диареи.

Корица, добавленная в чай и смешанная со свежим имбирем, может использоваться при простуде и гриппе как согревающее средство.

Корица бывает двух видов: палочки и порошок. Палочки хранятся дольше, в то время как порошок более ароматный. Проверяют корицу на свежесть по аромату. Если аромат сладкий, значит корица свежая.

Хранят корицу в темном сухом прохладном месте в стеклянной таре. При хранении таким способом порошок корицы остается свежим 6 месяцев, а палочки – один год.

растения, как табак, белладонна, белена, дурман.

Все эти растения содержат алкалоиды (азотсодержащие органические соединения растительного происхождения), оказывающие сильное физиологическое воздействие на организм человека и животного. Но в овощных культурах этого семейства – баклажанах, картофеля, физалисе, томатах, – алколоиды в чистом виде встречаются редко. И при созревании в плодах их содержание снижается до безопасного уровня. Поэтому созревающие и зрелые томаты не представляют никакой угрозы для здоровья.

А из ботвы томатов выделены стероидные гликоалкалоиды, в частности томатин – вещество сложного химического строения, из которого синтезируется ценное лекарство – кортизон, применяемый при лечении ревматизма, артрита, нейродермита, бронхиальной астмы и других заболеваний. Благодаря этому томат, наконец, вернул себе репутацию безвредного овоща.

Томаты содержат биологически активные вещества, в том числе каротиноиды: бета-каротин, ксанхолевым действием и сдерживают развитие раковых клеток – к такому выводу пришел американский ученый из Гарвардского университета Эдвард Джиованнуччи, проанализировав данные 72 проведенных ранее исследований, в которых прослеживается связь между потреблением в пищу томатов и профилактикой рака, особенно предстательной железы, легких и желудка.

В плодах этого овоща много яблочной и лимонной кислоты, они поддерживают кислотно-щелочной баланс организма, связывают избыток кислот, образующихся в процессе обмена веществ, предотвращают преждевременное старение. Томаты будут кстати в меню пожилых и ослабленных людей, а также тех, кто страдает нарушением солевого обмена и ожирением. Калорийность томатов невелика — 18 – 20 ккал в 100 г, а усвояемость – высокая.

Томаты, в отличие от других овощей, легко поддаются переработке, поскольку обладают довольно высокой кислотностью, что гарантирует полную безопасность готовой продукции при хранении.

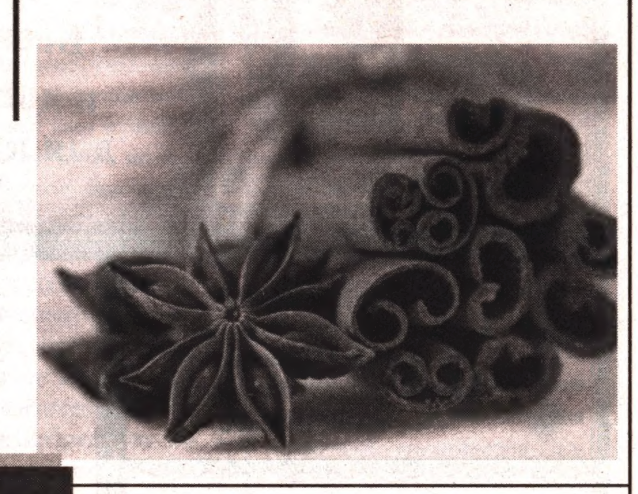
"Наука и жизнь"

месте в стеклянной таре. При хранении таким способом порошок корицы остается свежим 6 месяцев, а палочки – один год.

Пищевая ценность:

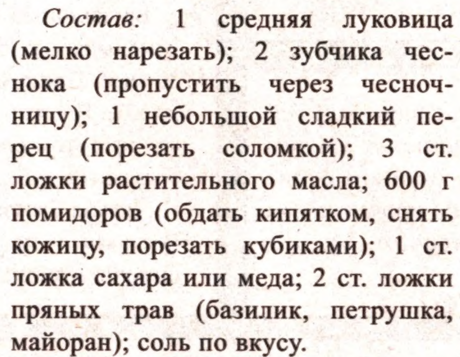
Калорийность 1 ст. ложки – 6 ккал
Магний – 0,38 мг
Диетические волокна – 1,24 г
Железо – 0,86 мг
Кальций – 27,84 мг

Ирина Вопнярская



РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ





СОУС ТОМАТНЫЙ ПО - ПРОВАНСАЛЬСКИ

Состав: 1 средняя луковица (мелко нарезать); 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу); 1 небольшой сладкий перец (порезать соломкой); 3 ст. ложки растительного масла; 600 г помидоров (обдать кипятком, снять кожицу, порезать кубиками); 1 ст. ложка сахара или меда; 2 ст. ложки пряных трав (базилик, петрушка, майоран); соль по вкусу.

Тушить лук, чеснок, перец в собственном соку до полного испарения жидкости. Затем влить масло, тушить еще 5 мин. Добавить помидоры, сахар, соль. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить в течение 15 – 20 мин. Соус должен загустеть и приобрести консистенцию сметаны. Добавить свежие пряные травы, перемешать.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Состав: помидоры – 8 шт.; масло – 8 ст. ложек; сахар – 1 ст. ложка; лук репчатый – 1 шт.; грибы – 1 стакан; соль.

У помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину. Лук спассировать с маслом, добавить измельченную мякоть помидоров. Грибы отварить, пошинковать, смешать с овощами, посолить. Помидоры нафаршировать, выложить на смазанную маслом сковороду, сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, запечь в духовке.

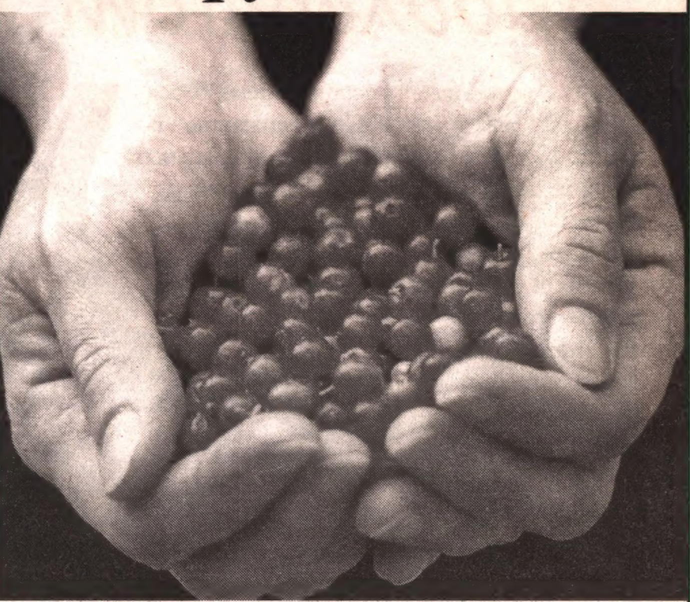
СУП - ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Состав: 400 г сырой оранжевой тыквы; 2 больших картофелины; 1 большая морковь; 2 средние луковицы; 2 стакана томатного сока; 2 ст. ложки растительного масла; 1 ст. ложка свежего или ½ ст. ложки сухого базилика.

Подготовленные овощи нарезать большими кубиками, добавить немного воды, тушить до размягчения. Взбить при помощи блендера. Содержимое поместить в кастрюлю, влить томатный сок, масло, помешивая, довести до кипения. Посолить и добавить базилик.

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

Брусника



Трудно представить себе растение средней полосы Росии, которое бы могло уверено поспорить по красоте и пользе с брусникой – ягодой, нарядные кустики которой красивы в любое время года. Зимой, когда все вокруг белым-бело, глянцевые, темно-зеленые зимующие листики брусники выглядывают из-под снежного одеяла. Весной на концах веточек кустарничка появляются молодые листики яркого, травянисто-зеленого цвета. В конце весны или в начале лета брусника зацветает кистями нарядных бело-розовых цветов. В конце лета начинают розоветь ягоды брусники, которые к началу осени приобретают насыщенный коралловый цвет, который еще так и называют: брусничный.

Цветет брусника в мае-июне, ее плоды – вкусные и полезные ягоды – созревают в августе-сентябре и становятся особенно вкусными после первых заморозков.

Лекарственным сырьем служат листья и ягоды. Листья собирают до начала цветения растений, ягоды – осенью. Листья сушат на открытом воздухе, в сушилке или в печи при температуре 45–50°С. Ягоды лучше мочить. Хранят их круглый год, так как они содержат естественный консервант – бензойную кислоту.

В ягодах содержатся большое количество сахара, ви-

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. "СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ".** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ



Бесплатно и доступно для каждого!



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам **(8362) 738254, 89278714623 или по e-mail: office@sokrsokr.net.**

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

содержат естественный консервант – бензойную кислоту.

В ягодах содержатся большое количество сахара, витамин С, каротин и органические кислоты (лимонная, яблочная, уксусная, бензойная и др.). В семенах обнаружено жирное масло, в составе которого есть непредельные жирные кислоты (линолевая и линоленовая).

Брусника обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим действием.

Листья в виде настоя применяют при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, почечных лоханок, гастритах с пониженной кислотностью и ночном недержании мочи у детей. Свежие и высушенные ягоды – хорошее противопоносное и мочегонное средство. Их используют для лечения артритов ревматоидного характера, инфекционного и неспецифического происхождения в начальных стадиях заболевания.

Прием препаратов брусники эффективен, если сопровождается употреблением щелочных минеральных вод.

Для приготовления настоя 3 – 4 чайные ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3 – 4 раза в день до еды.

Брусничный чай готовят из расчета 1 чайная ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1/4 – 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Напиток показан при анацидных гастритах, так как при этом способе приготовления из листьев не извлекаются дубильные вещества.

Листья брусники для чая можно собирать и зимой, доставая из-под снега всегда зеленую листву зимующего брусничника.

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №15 (131)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – Т. Г. Ведерникова,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 40 500 экз. Заказ № 167
Подписано в печать по графику 26.06.09 в 16.00, фактически 26.06.09 в 16.00.